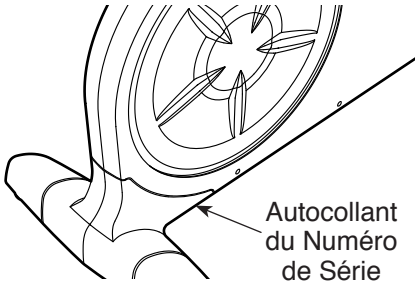
PRO-FORM®
310 CE

Nº. du Modèle PFEVEL73011.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

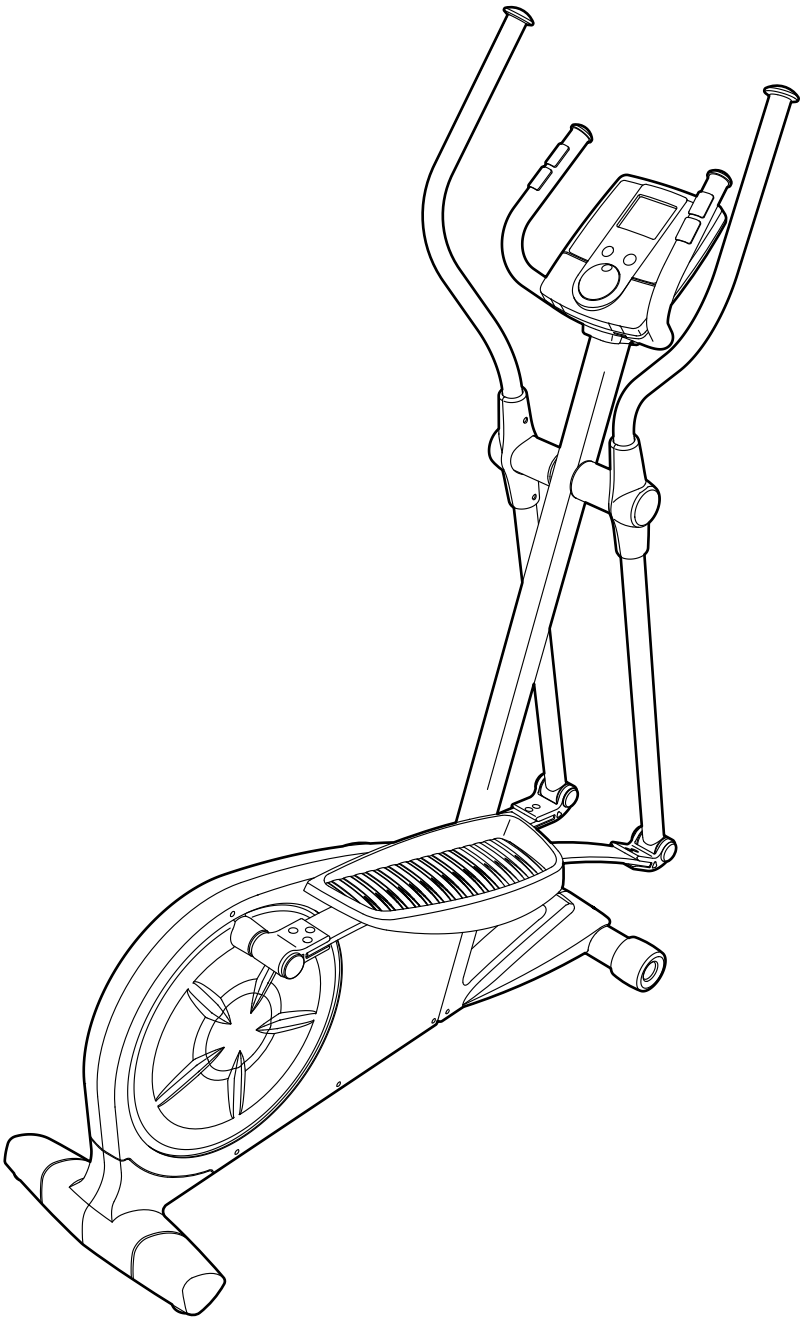
Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



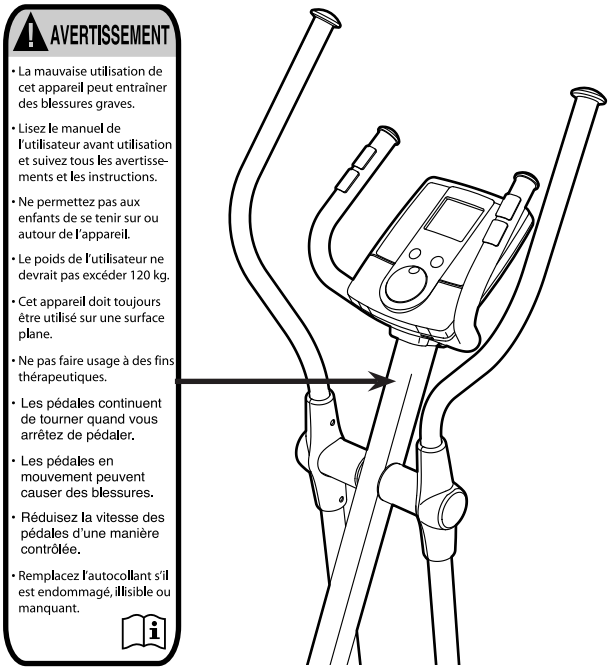
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE 14
ENTRETIEN ET PROBLÈMES 24
CONSEILS POUR L'EXERCICE 26
LISTE DES PIÈCES 28
SCHÉMA DÉTAILLÉ 30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE . . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 120 kg.
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
• Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
• Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
• Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

PROFORM est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre elliptique. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.**

3. **Il incombe au propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs de l'elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.**

4. **L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'elliptique à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.**

5. **Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'elliptique dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.**

6. **Installez l'elliptique sur une surface à niveau, avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.**

7. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**

8. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.**

9. **L'elliptique ne devrait pas être utilisé par les personnes dont le poids dépasse 120 kg.**

10. **Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.**

11. **Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez sur l'elliptique, et pour en descendre ou l'utiliser.**

12. **Le moniteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins sûre. Le moniteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.**

13. **L'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre cadence de pédalage.**

14. **Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique ; n'arquez pas le dos.**

15. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique PROFORM® 310 CE elliptical. The 310 CE. L'elliptique 310 CE offre un large éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements à la maison plus efficaces et plus agréables.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

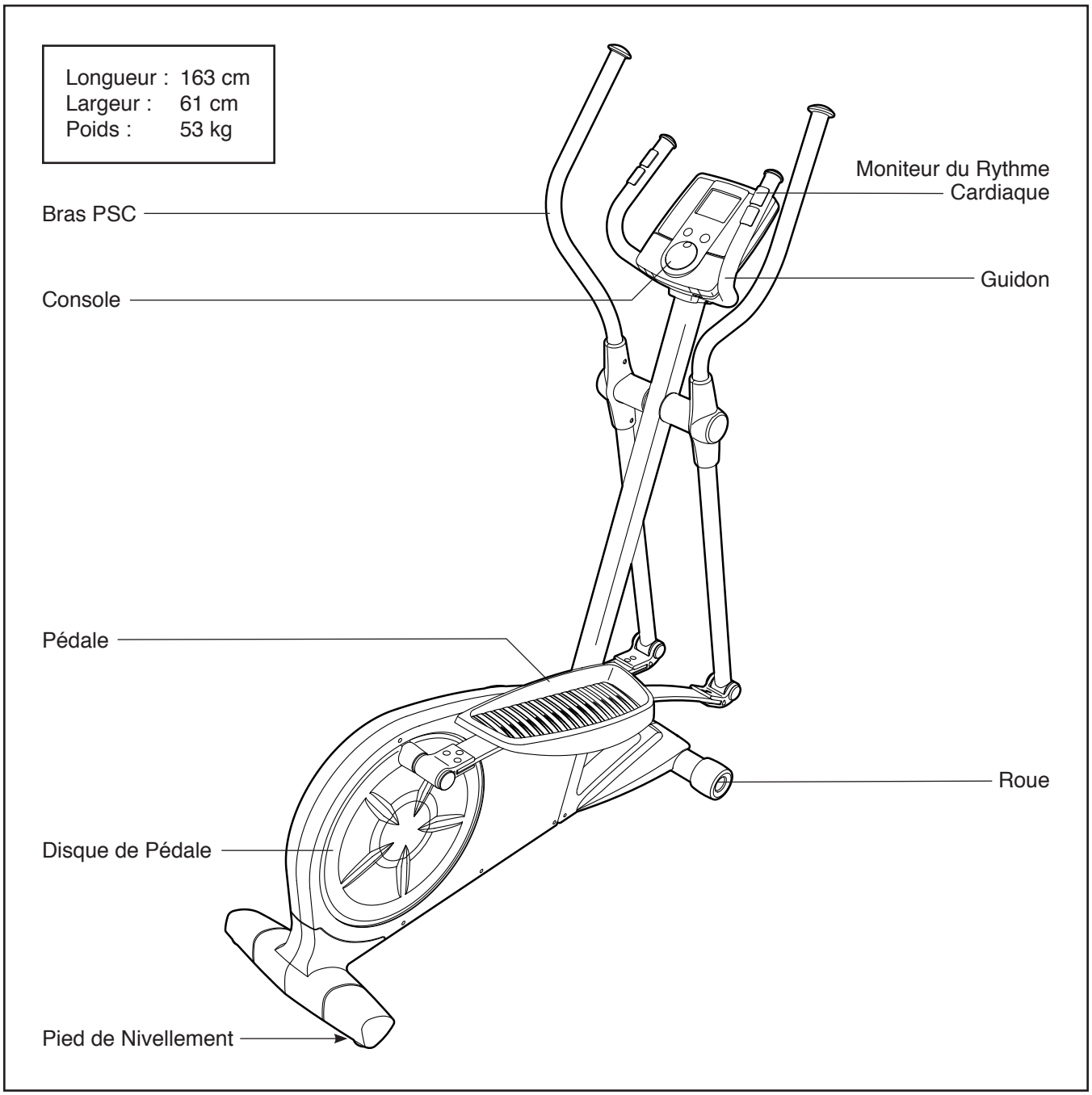
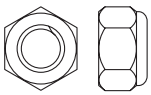
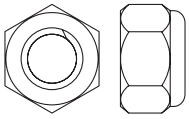


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

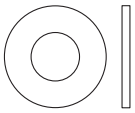
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



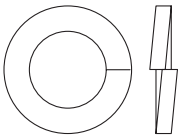
Écrou de Blocage
M6 (77)–14



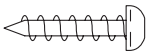
Écrou de Blocage
M8 (82)–8



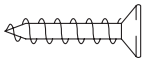
Rondelle M6 (35)–2



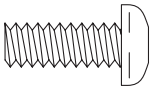
Rondelle Fendue
M10 (78)–6



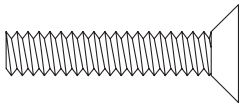
Vis à Tête Ronde
M4 x 16mm (84)–16



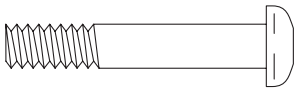
Vis à Tête Plate
M4 x 16mm (73)–4



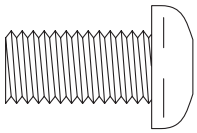
Vis M6 x 16mm
(80)–2



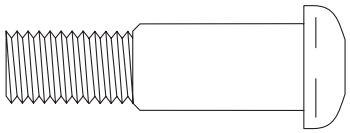
Boulon à Tête Plate
M6 x 28mm (31)–2



Boulon en Bouton
M6 x 36mm (76)–4



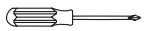
Vis M10 x 20mm (79)–6



Vis à Épaulement M10 x 41mm (63)–2

ASSEMBLAGE

- L’assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l’assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.
- En plus des outils inclus, l’assemblage requiert les outils suivants:

un tournevis cruciforme 

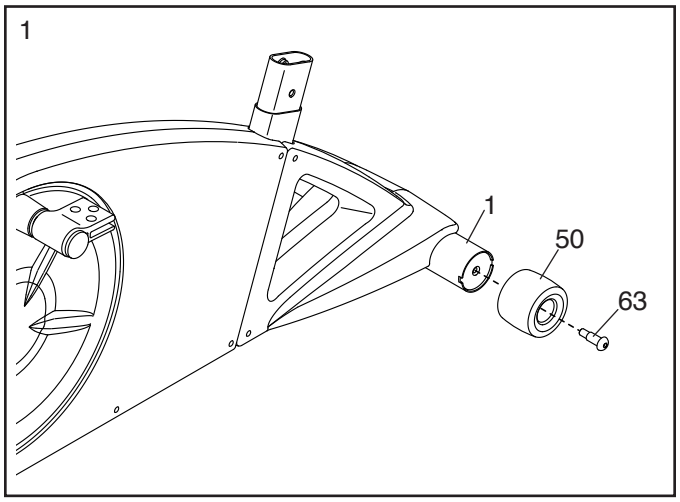
une clé à molette

un maillet en caoutchouc

L’assemblage peut être plus facile si vous avez votre propre jeu de clés. Pour éviter d’endommager les pièces, n’utilisez pas d’outils électriques.

1. Fixez une Rouelette (50) à l’avant du Cadre (1) à l’aide d’une Vis à Épaulement M10 x 41mm (63).

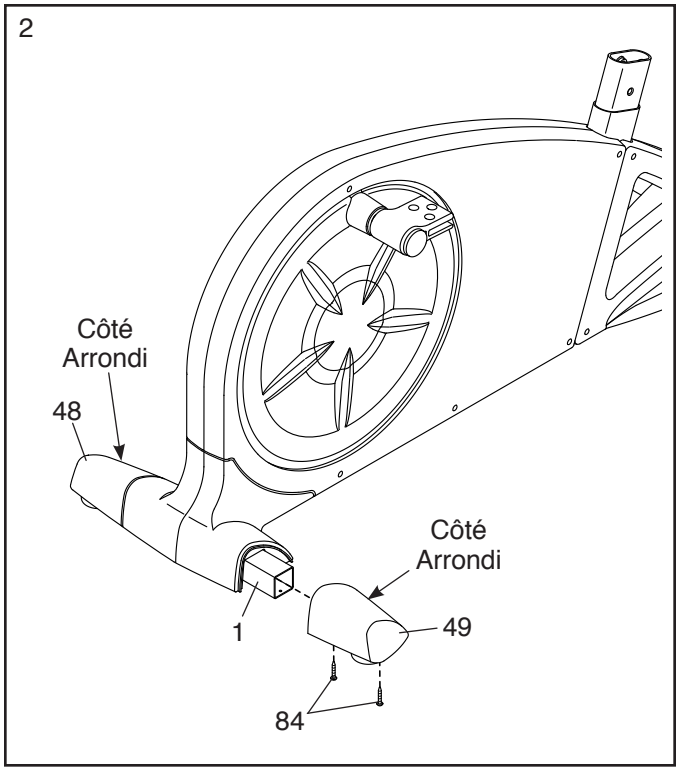
   Répétez cette étape pour fixer l’autre Roue (non illustrée).



2. Identifiez les Couvre-Cadre Droit et Gauche (48, 49), qui portent des autocollants indiquant « Left » et « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

   Orientez les Couvre-Cadre Gauche et Droit (48, 49) en situant les côtés arrondis tel qu'il est indiqué.

   Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), fixez chaque Couvre-Cadre (48, 49) au Cadre à l'aide de deux Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (84).

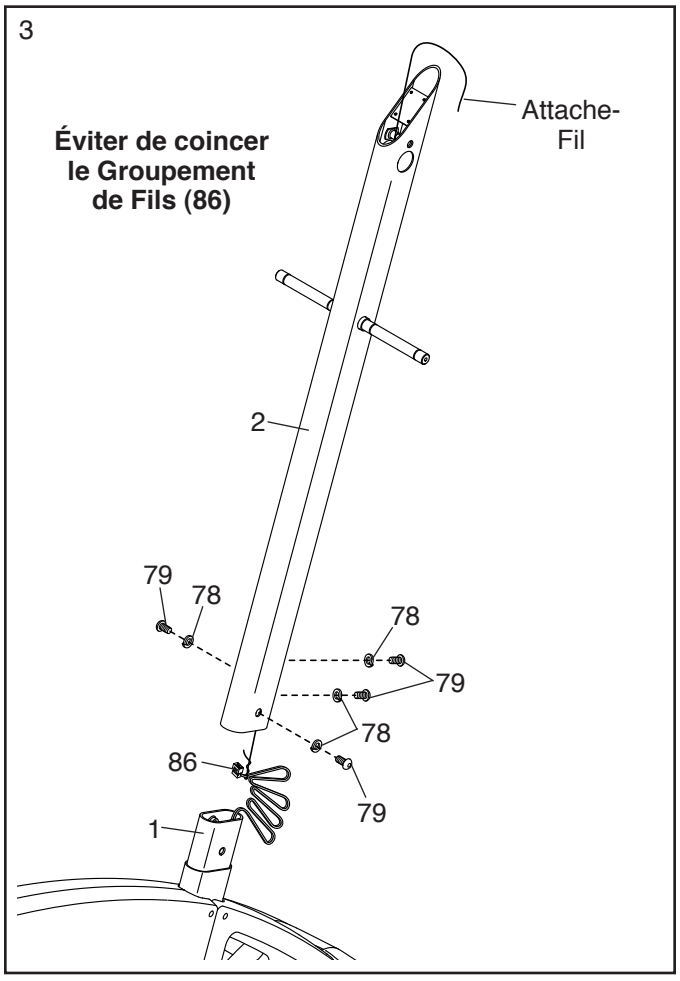


3. Demandez à une autre personne de tenir le Montant (2) près du Cadre (1).

   Localisez l'attache-fil dans le Montant (2). Reliez l'extrémité inférieure de l'attache-fil au Groupement de Fils (86). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Groupement de Fils hors du Montant. Ensuite, détachez et jetez l'attache-fil.

   Conseil : pour éviter que le Groupement de Fils (86) chute à l'intérieur du Montant (2), fixez le Groupement de Fils avec une bande en caoutchouc.

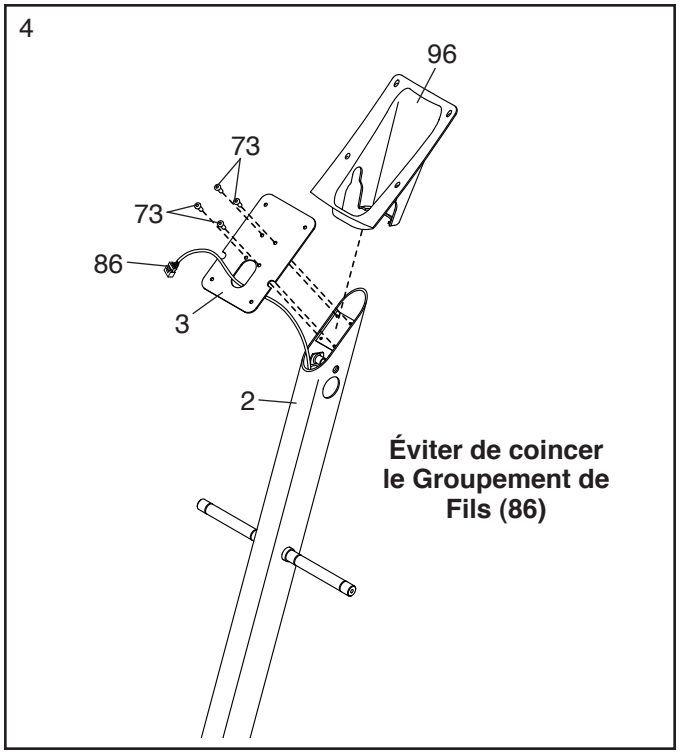
   Conseil : éviter de coincer le Groupement de Fils (86). Fixez le Montant (2) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M10 x 20mm (79) et quatre Rondelles Fendues M10 (78). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**



4. Glissez vers le bas le Couvercle de la Console (96) par-dessus le Montant (2).

   Orientez le Support de la Console (3) de sorte à diriger l'autocollant vers le haut. Puis, tenez le Support de la Console près du Montant (2) et insérez vers le haut le Groupement de Fils (86) supérieur à travers le Support de la Console.

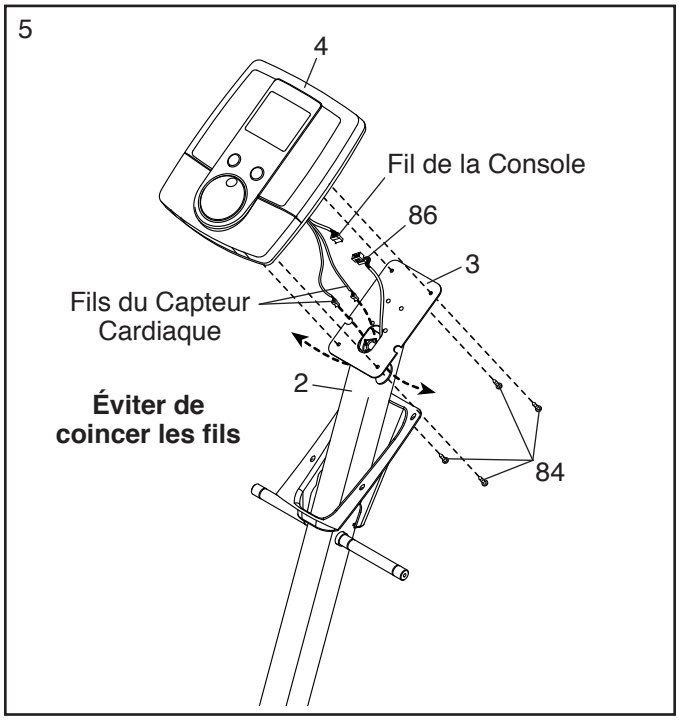
   Conseil : éviter de coincer le Groupement de Fils (86). Fixez le Support de la Console (3) au Montant (2) à l'aide de quatre Vis à Tête Plate M4 x 16mm (73).



5. Pendant qu'une autre personne tient la Console (4) près du Support de la Console (3), reliez le groupement de fils de la console au Groupement de Fils (86).

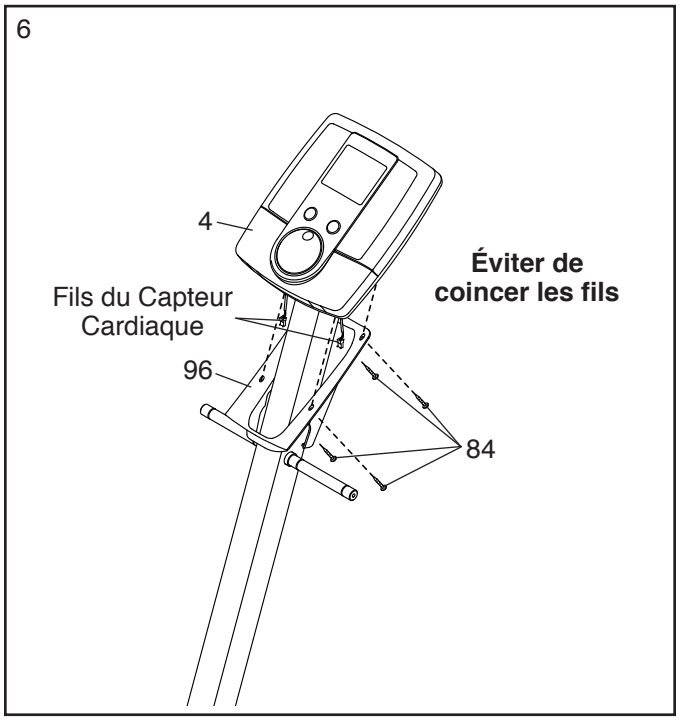
   Ensuite, insérez vers le bas les fils du capteur cardiaque de la console dans le Montant (2). Tirez vers l'extérieur un fil du moniteur cardiaque de chaque côté du Montant.

   Conseil : éviter de coincer les fils. Fixez la Console (4) au Montant (2) à l'aide de quatre Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (84).



6. Glissez vers le haut le Couvercle de la Console (96) par-dessus la Console (4). Insérez vers le bas les fils du moniteur cardiaque de la console à travers le Couvercle de la Console.

   Conseil : éviter de coincer les fils. Fixez le Couvercle de la Console (96) à l'aide de quatre Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (84).



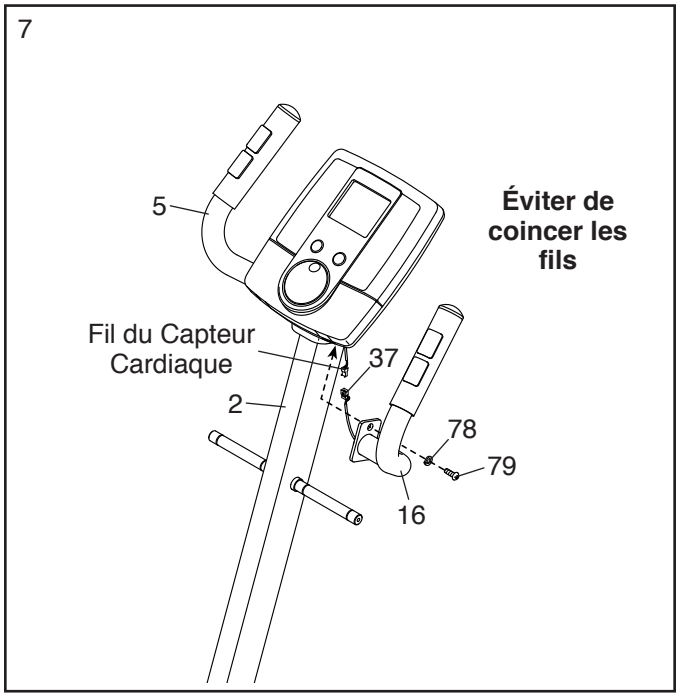
7. Identifiez les Guidons Droit et Gauche (5, 16), qui portent des autocollants indiquant « Left » et « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

   Demandez à une autre personne de tenir le Guidon Droit (16) près du Montant (2).

   Branchez le fil du capteur cardiaque de la console dans le Montant (2) au Fil du Capteur Cardiaque (37) du Guidon Droit (16).

   Conseil : éviter de coincer les fils. Fixez le Guidon Droit (16) au Montant (2) à l'aide d'une Vis M10 x 20mm (79) et d'une Rondelle Fendue M10 (78).

   Répétez cette étape pour le Guidon Gauche (5).

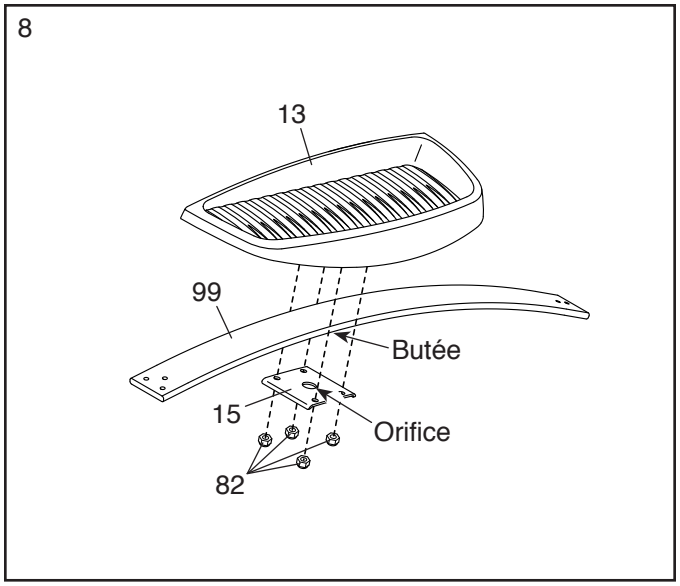


8. Identifiez la Pédale Droite (13) et le Bras de la Pédale Droite (99), portant des autocollants affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), puis orientiez-les comme il est indiqué.

   Localisez la butée située sous le Bras de la Pédale Droite (99). Puis, positionnez l'orifice du Support de la Pédale (15) par-dessus la butée.

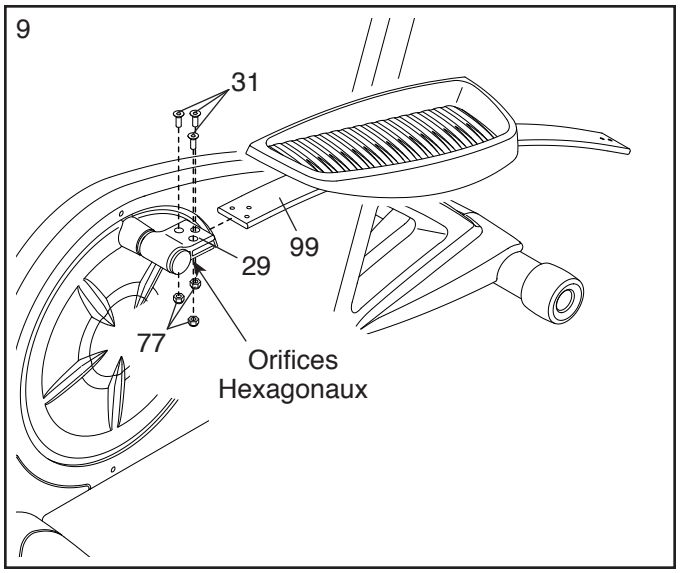
   Fixez la Pédale Droite (13) et le Support de la Pédale (15) au Bras de la Pédale Droite (99) à l'aide de quatre Écrous de Blocage M8 (82).

   Répétez cette étape pour la Pédale Gauche et le Bras de la Pédale Gauche (non illustré).



9. Fixez le Bras de la Pédale Droite (99) au Support du Bras du Pédalier (29) droit à l'aide de trois Boulons à Tête Plate M6 x 28mm (31) et trois Écrous de Blocage M6 (77). **Assurez-vous que les Écrous de Blocage pénètrent les orifices hexagonaux.**

   Répétez cette étape pour le Bras de la Pédale Gauche (non illustré).



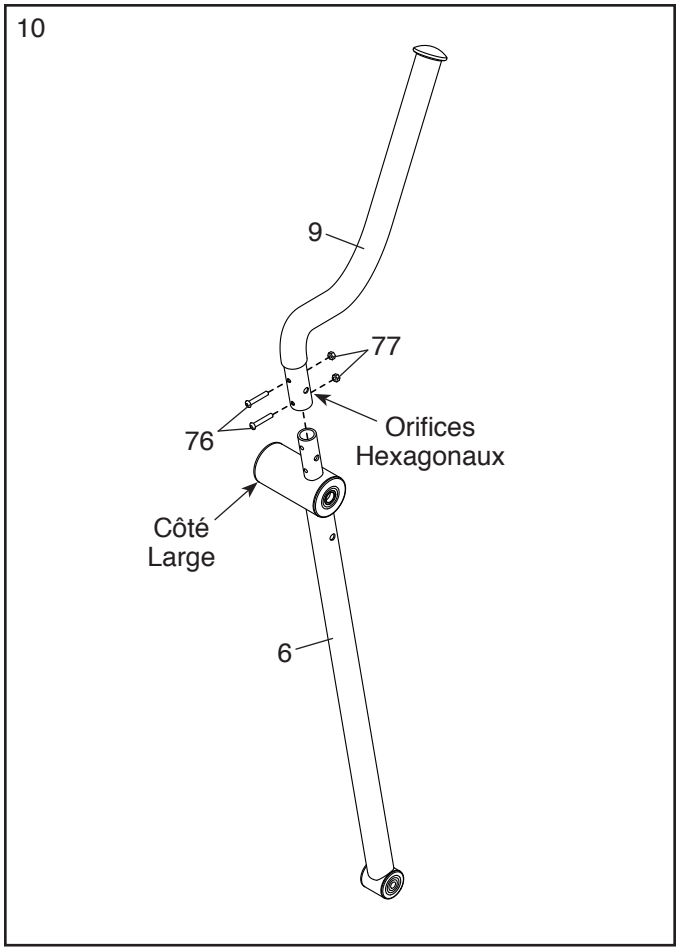
10. Identifiez le Bras PSC Droit (9) portant un autocollant indiquant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

    Orientez le Bras PSC Droit (9) et une Jambe PSC (6) tel qu'il est indiqué. **Assurez-vous que les trous hexagonaux et le côté large de la Jambe PSC se situent tel qu'il est indiqué.**

    Glissez le Bras PSC Droit (9) sur la Jambe PSC (6).

    Fixez le Bras PSC Droit (9) à l'aide de deux Boulons en Bouton M6 x 36mm (76) et deux Écrous de Blocage M6 (77). **Assurez-vous que les Écrous de Blocage pénètrent les orifices hexagonaux.**

    Répétez cette étape pour le Bras PSC Gauche (non illustré) et l'autre Jambe PSC (non illustrée).



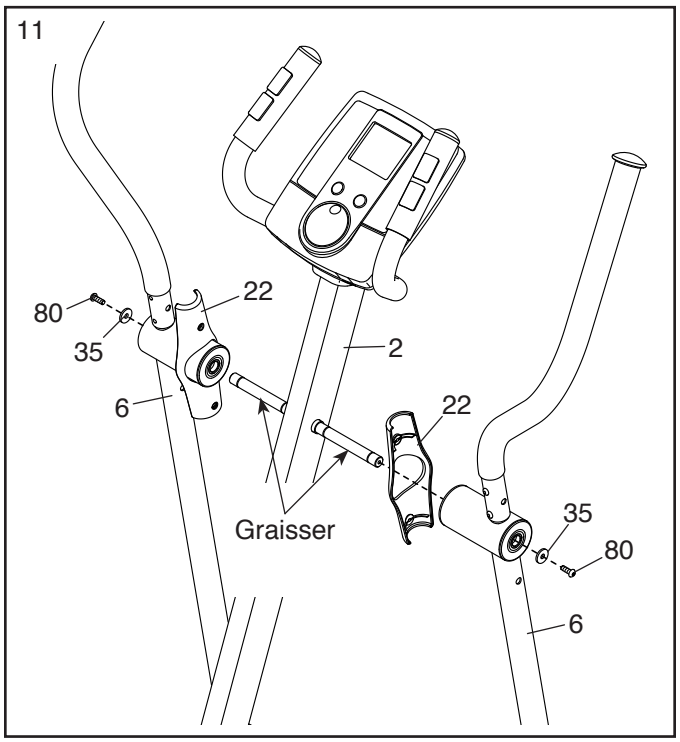
11. Appliquez une bonne couche de la graisse incluse sur les axes du Montant (2).

    Orientez un Couvercle du Bras Intérieur (22) et la Jambe PSC (6) droite tel qu'il est indiqué.

    Glissez le Couvercle du Bras Intérieur (22) et la Jambe PSC (6) droite par-dessus le côté droit du Montant (2).

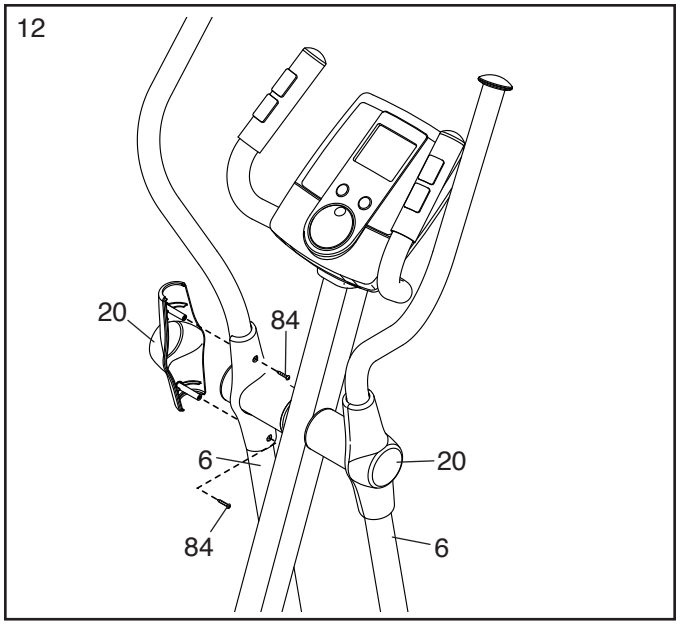
    Fixez la Jambe PSC (6) droite à l'aide d'une Vis M6 x 16mm (80) et d'une Rondelle M6 (35).

    Fixez la Jambe PSC (6) gauche de la même manière.



12. Fixez le Couvercle du Bras Extérieur (20) autour de la Jambe PSC (6) gauche à l'aide de deux Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (84).

Fixez l'autre Couvercle du Bras Extérieur (20) autour de la Jambe PSC (6) droite de la même manière.

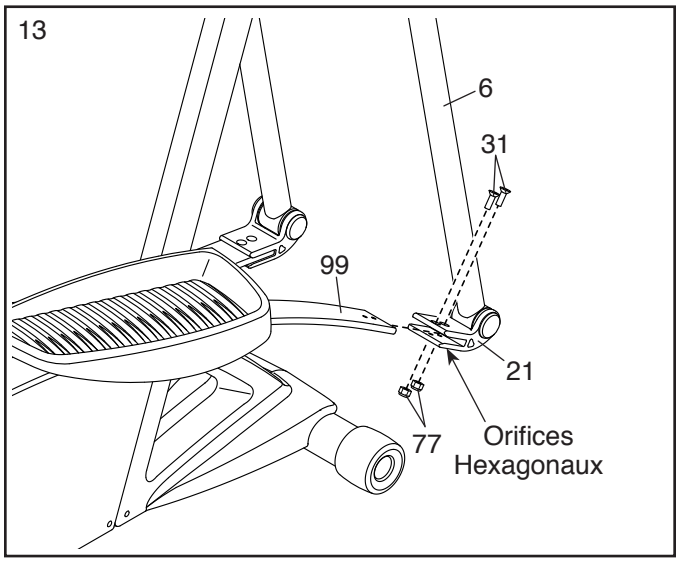


13. Introduisez le Bras de la Pédale Droite (99) à l'intérieur du Support de la Jambe PSC (21) droite.

Fixez le Bras de la Pédale Droite (99) au Support de la Jambe PSC (21) droite à l'aide de deux Boulons à Tête Plate M6 x 28mm (31) et deux Écrous de Blocage M6 (77). **Assurez-vous que les Écrous de Blocage pénètrent les orifices hexagonaux.**

Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.

Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les quatre Vis M10 x 20mm (79). **Conseil : serrez les deux Vis situées à l'avant de l'elliptique avant de serrer les deux autres vis.**



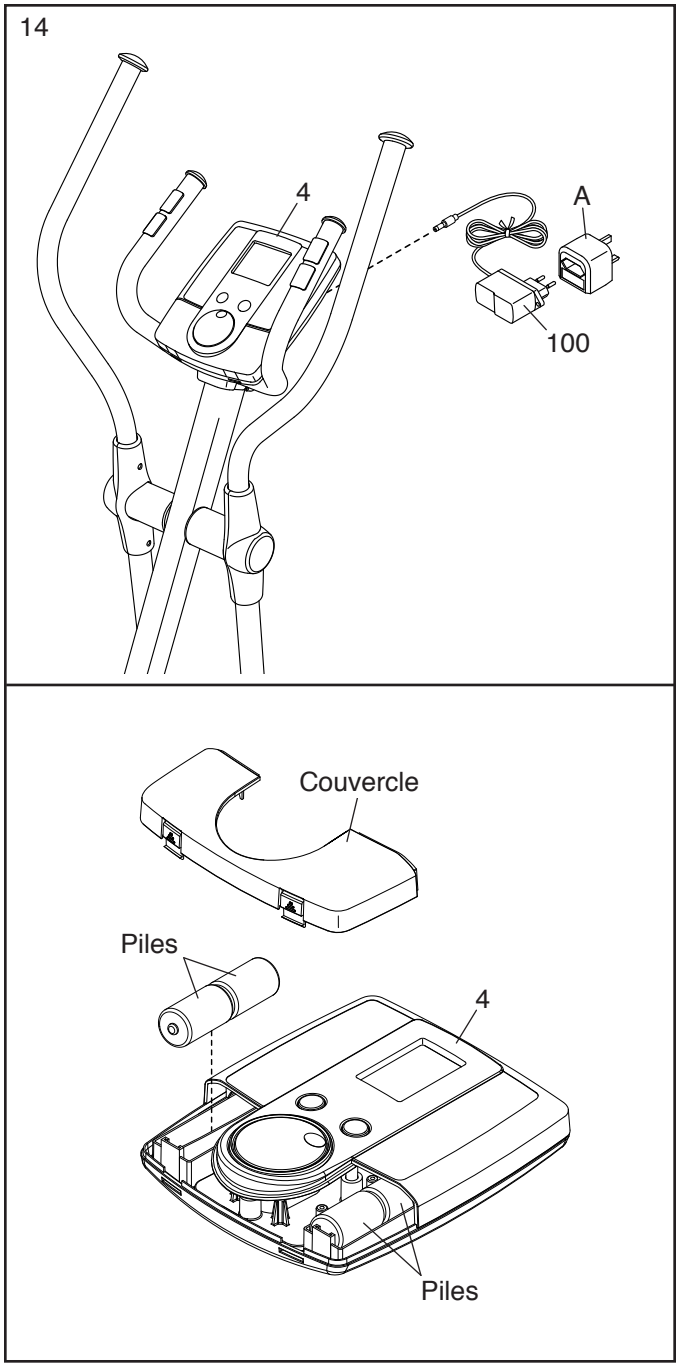
14. **Reportez-vous au dessin du haut.** Branchez le Bloc d'Alimentation (100) dans la prise de la Console (4).

    Si nécessaire, branchez le Bloc d'Alimentation (100) dans l'adaptateur de prise électrique (A).

    Pour brancher le Bloc d'Alimentation (100) dans une prise de courant, voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 14.

    Reportez-vous au dessin du bas. La Console (4) peut fonctionner avec quatre piles « D » (non incluses) ; des piles alcalines sont conseillées. Évitez d'utiliser des piles neuves et des piles usagées en même temps, ni des piles de types différents (alcaline, standard, rechargeable) ensemble.

    IMPORTANT : si la Console (4) a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'insérer les piles. Si vous ne suivez pas cette consigne, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager. Retirez le couvercle des piles et installez des piles dans les compartiments à cette fin. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme sur les schémas à l'intérieur des compartiments des piles.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles. Remarque : il est possible que le couvercle des piles soit fixé à l'aide de vis.

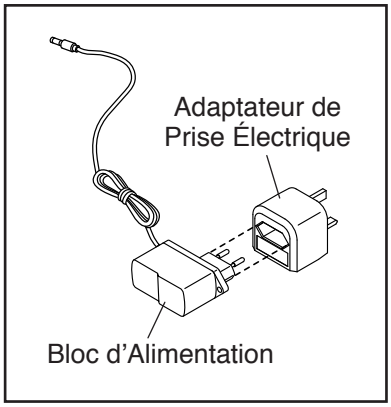


15. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'elliptique sont serrées correctement.** Remarque : il est possible qu'il reste des pièces excédentaires une fois l'assemblage terminé. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

IMPORTANT : si l'elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électroniques.



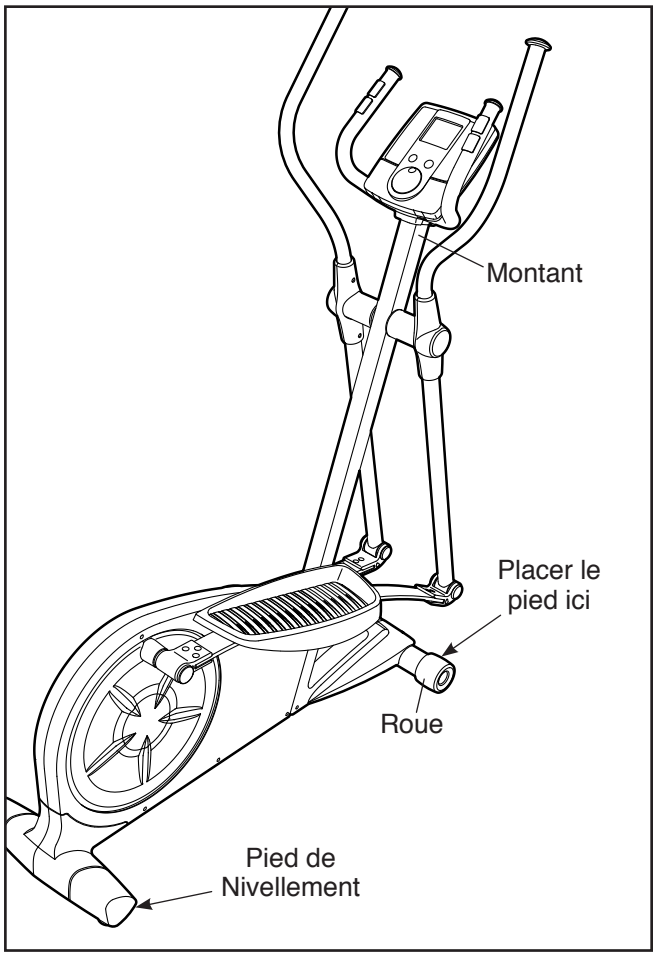
Branchez le bloc d'alimentation dans la prise de la console. Ensuite, branchez l'adaptateur secteur dans l'adaptateur de prise électrique si nécessaire. Puis, branchez l'adaptateur de prise électrique dans une prise appropriée, correctement installée selon les codes et les règles en vigueur.

COMMENT METTRE DE NIVEAU L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique oscille légèrement sur le sol durant l'utilisation, tournez les pieds de nivellement (voir le schéma ci-dessus) situés sous l'arrière de l'elliptique jusqu'à éliminer le mouvement d'oscillation.

COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'elliptique, tenez-vous debout devant celui-ci, placez un pied contre l'une des roues et tenez fermement le montant. Tirez la poignée de transport jusqu'à ce que l'elliptique commence à rouler sur les roues avant. Déplacez l'elliptique avec précaution jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le au sol. **Pour réduire les risques de blessures, évitez de déplacer l'elliptique sur une surface irrégulière.**



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les bras PSC et posez le pied sur la pédale située le plus haut. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles bougent en un mouvement continu. **Remarque : les bras du pédalier peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les bras du pédalier dans le sens indiqué par la flèche ; cependant, pour varier l'exercice, on pourra choisir de tourner les bras du pédalier dans le sens opposé.**

Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales soient complètement immobilisées. **Remarque : l'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant.** Lorsque les pédales sont immobilisées, retirez d'abord le pied de la pédale située le plus haut. Quittez ensuite la pédale située le plus bas.

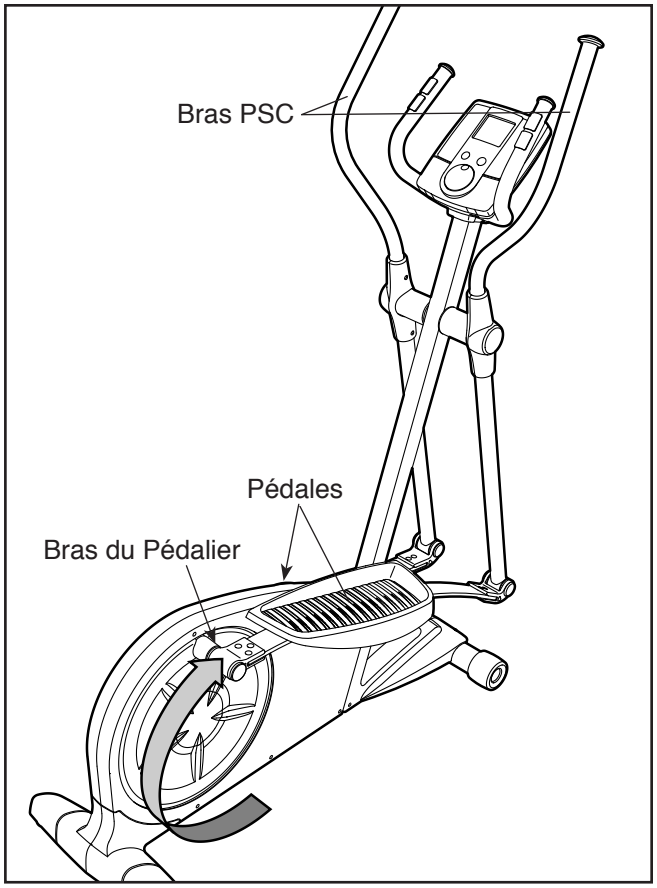
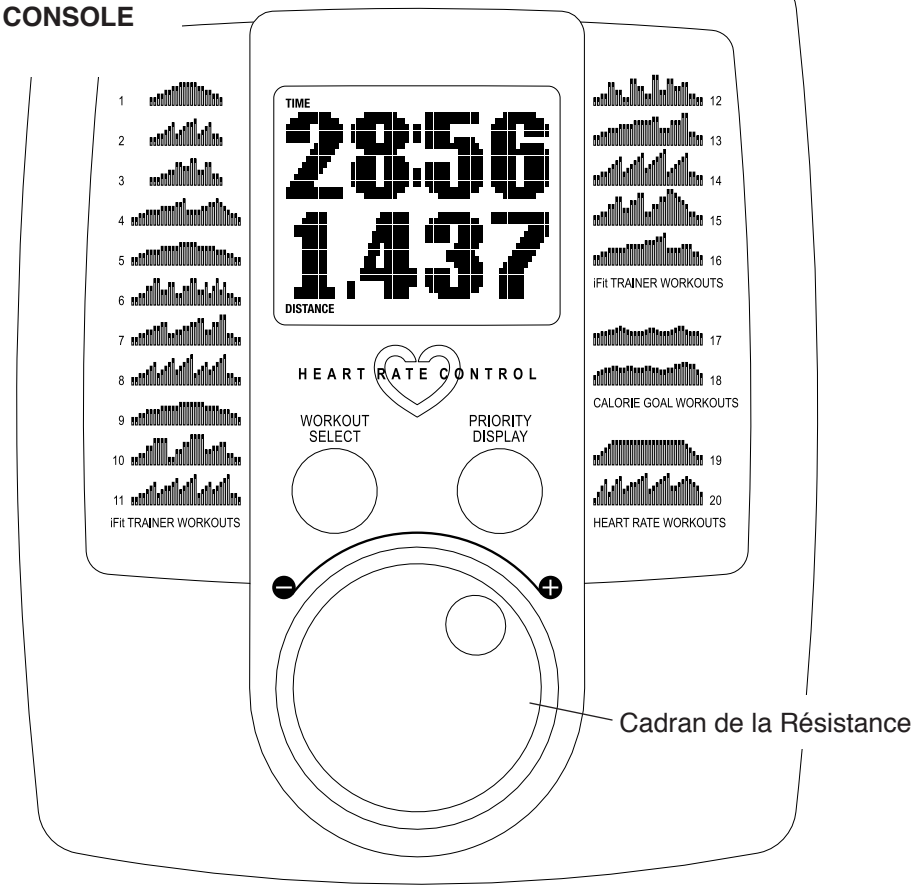


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console de pointe offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'exercice. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque à l'aide de le moniteur du rythme cardiaque manuel ou le moniteur du rythme cardiaque du torse optionnel.

La console comporte également seize entraînements avec instructeur. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales et vous invite à accélérer ou ralentir votre cadence en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez également utiliser deux entraînements à objectif calorique conçus pour vous aider à brûler 150 ou 200 calories. Les entraînements à objectif calorique contrôlent automatiquement la résistance des pédales et vous invitent à augmenter ou à diminuer votre cadence de pédalage tout en comptant les calories que vous brûlez.

La console propose, en outre, deux entraînements avec mesure du rythme cardiaque qui modifient la résistance des pédales pour maintenir votre rythme cardiaque proche du rythme cardiaque cible pendant que vous effectuez vos exercices.

IMPORTANT : avant d'utiliser la console pour la première fois, vous devez sélectionner BIKE (Vélo) ou ELLIPTICAL (Elliptique) ; si vous n'effectuez pas cette sélection, la console n'affichera pas correctement les instructions. (Voir COMMENT ENTRER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 17.)

Pour entrer les réglages de la console, voir la page 17. **Pour utiliser le mode manuel,** voir la page 18. **Pour effectuer un entraînement avec instructeur,** voir la page 20. **Pour effectuer un entraînement d'objectif calorique,** voir la page 21. **Pour effectuer un entraînement de moniteur cardiaque,** voir la page 22.

Remarque : si la console est recouverte d'une pellicule en plastique transparent, retirez la pellicule.

COMMENT ENTRER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

   L'écran s'illumine peu de temps après le début du pédalage ou l'appui sur une touche.

2. **Sélectionnez le mode utilisateur.**

   Le mode utilisateur vous permet de sélectionner le type d'appareil que la console commande, de sélectionner une unité de mesure pour un vélo d'exercices et de choisir une option de rétroéclairage pour la console.

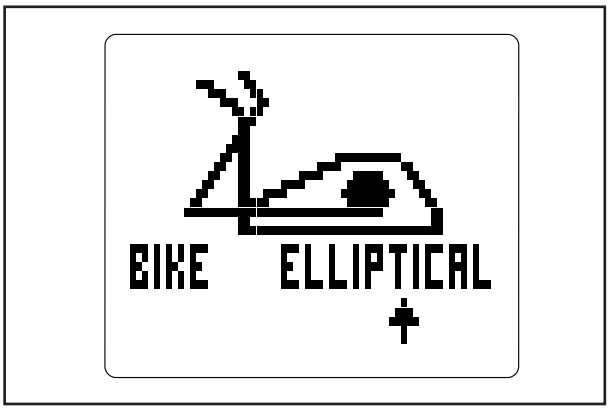
   Pour sélectionner le mode utilisateur, maintenez enfoncée la touche Sélection d'Entraînement [WORKOUT SELECT] (reportez-vous au schéma de la page 16) pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que les mots *BIKE* (Vélo) et *ELLIPTICAL* (Elliptique) apparaissent à l'écran.

3. **Sélectionnez un type d'appareil.**

   Sélectionnez *BIKE* ou *ELLIPTICAL* comme type d'appareil.

   La flèche de l'écran indique le type d'appareil actuellement sélectionné. Pour changer la sélection, appuyez à répétition sur la touche Affichage Prioritaire [PRIORITY DISPLAY].

   Si la console commande un vélo d'exercices, sélectionnez BIKE comme type d'appareil. **Si la console commande un elliptique,** sélectionnez *ELLIPTICAL* comme type d'appareil.



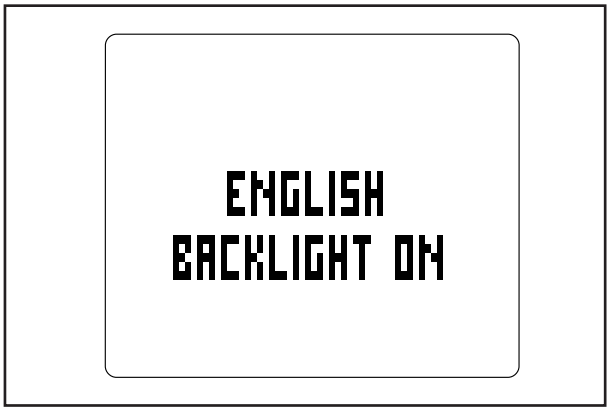
   Puis, appuyez sur la touche Sélection d'entraînement pour sauvegarder votre sélection. Les autres paramètres de la console apparaîtront alors à l'écran.

   IMPORTANT : si vous avez sélectionné *BIKE*, reportez-vous à l'étape 4. **Si vous avez sélectionné *ELLIPTICAL*,** reportez-vous à l'étape 5.

4. **Si la console commande un vélo d'exercices, sélectionnez une unité de mesure.**

   Lorsque la console commande un vélo d'exercices, elle peut afficher la vitesse et la distance soit en kilomètres, soit en miles.

   Si vous avez choisi *BIKE* comme type d'appareil, le mot *ENGLISH* (anglais) (pour le mile anglais) ou le mot *METRIC* (métrique) (pour le kilomètre) apparaîtra à l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée.



   Pour changer l'unité de mesure, tournez le cadran de la résistance jusqu'à ce que l'unité de mesure souhaitée apparaisse à l'écran.

5. **Au besoin, choisissez une option de rétroéclairage.**

   La console offre trois choix de rétroéclairage. L'option *ON* (Allumer) conserve le rétroéclairage pendant que la console est activée. L'option *Auto* maintient le rétroéclairage seulement pendant que vous pédalez. L'option *OFF* (Éteindre) éteint le rétroéclairage.

   Pour choisir une option de rétroéclairage, appuyez à répétition sur la touche Affichage prioritaire jusqu'à afficher à l'écran l'option de rétroéclairage voulue.

6. **Quittez le mode utilisateur.**

   Appuyez sur la touche Sélection d'entraînement pour sauvegarder les réglages de la console et quitter le mode utilisateur.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

   L'écran s'illumine peu de temps après le début du pédalage ou l'appui sur une touche.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

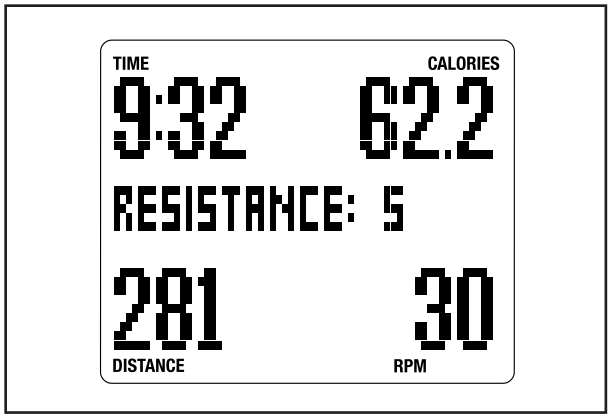
   Le mode manuel est sélectionné automatiquement lors de chaque mise en marche de la console. Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur la touche Sélection d'Entraînement [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que le mot *MANUAL* (manuel) apparaisse au coin inférieur gauche de l'écran.

3. **Commencez à pédaler et, au besoin, changez la résistance des pédales.**

   Pendant que vous pédalez, modifiez la résistance des pédales en tournant le cadran de la résistance. Pour augmenter la résistance, tournez le cadran de la résistance dans le sens horaire ; pour diminuer la résistance, tournez le cadran dans le sens antihoraire. Remarque : suivant le réglage de la résistance, les pédales mettront quelques instants à atteindre le degré de résistance choisi.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

   Le coin supérieur gauche de l'écran affichera le temps [TIME] écoulé. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.



Le coin inférieur gauche de l'écran affichera la distance que vous avez parcourue en pédalant.

Remarque : si la console commande un vélo d'exercices, la distance sera indiquée en kilomètres ou en miles. Si la console commande un elliptique, la distance sera indiquée en nombre total de tours.

Le coin supérieur droit de l'écran indiquera la quantité approximative de calories brûlées. Le coin supérieur droit de l'écran indique également votre rythme cardiaque [PULSE] lorsque vous utilisez le moniteur du rythme cardiaque manuel (voir l'étape 5 à la page 19).

Remarque : lorsqu'un entraînement à objectif calorique est sélectionné, l'écran décompte la quantité approximative de calories qui a été brûlée.

Le coin inférieur droit de l'écran indiquera votre cadence de pédalage [RPM].

Remarque : si la console commande un vélo d'exercices, votre cadence de pédalage sera indiquée en kilomètres ou en miles par heure. Si la console commande elliptique, votre cadence de pédalage sera indiquée en tours par minute.

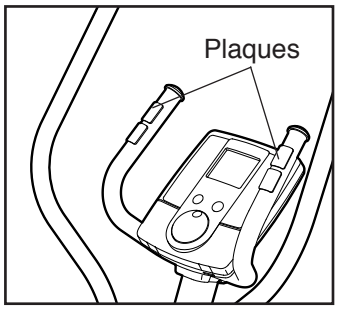
Le centre de l'écran affichera pendant quelques secondes le degré de résistance des pédales lors de chaque changement du degré de résistance.

Vous pouvez également afficher les données dans une plus grande taille. Appuyez à répétition sur la touche Affichage Prioritaire [PRIORITY DISPLAY] pour afficher les informations relatives au temps et à la distance, au temps et aux calories, ou au temps et à la cadence. Appuyez de nouveau sur la touche Affichage prioritaire pour afficher toutes les informations.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

   Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le moniteur du rythme cardiaque manuel ou le moniteur du rythme cardiaque du torse optionnel (voir la page 23 pour l'information sur le moniteur du rythme cardiaque du torse optionnel).

   Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaques métalliques de le moniteur du rythme cardiaque manuel, retirez les pellicules.



   Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le moniteur du rythme cardiaque manuel en appuyant les paumes des mains contre les plaques métalliques. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.**

   Lorsque votre pouls a été détecté, un, deux ou trois tirets apparaissent, puis votre rythme cardiaque s'affiche. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes. Remarque : lorsque vous tenez le moniteur du rythme cardiaque manuel, l'écran inférieur indiquera votre rythme cardiaque pendant 30 secondes au maximum.

   Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme il est décrit. Prenez soin à déplacer vos mains le moins possible et à ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, la console s'éteint d'elle-même.**

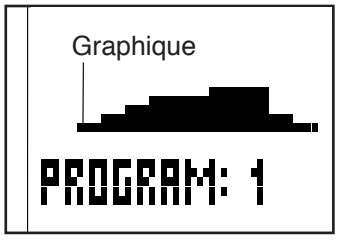
   Si les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit et la console se met en pause. Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant quelques minutes, la console se désactive et les écrans se réinitialisent.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT AVEC INSTRUCTEUR

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

   L'écran s'illumine peu de temps après le début du pédalage ou l'appui sur une touche.

2. **Sélectionnez un entraînement avec instructeur.**



   Pour sélectionner un entraînement avec instructeur, appuyez à répétition sur la touche Sélection d'Entraînement [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que le numéro de l'entraînement souhaité apparaisse à l'écran. La durée [TIME] de l'entraînement ainsi qu'un graphique des degrés de résistance de l'entraînement apparaîtront également à l'écran.

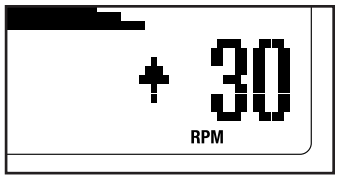
   Remarque : le numéro et le graphique de chaque entraînement avec instructeur sont imprimés sur la console.

3. **Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.**

   Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Un degré de résistance et une cadence cible [RPM] sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance et (ou) une même cadence cible peuvent être réglés pour des segments consécutifs.

   Le graphique de l'entraînement indiquera votre progression (reportez-vous au dessin ci-dessus). Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le degré de résistance du segment en cours.

   Lorsque le premier segment de l'entraînement prend fin, le degré de résistance et la cadence cible du deuxième segment apparaissent au centre de l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. Le segment suivant du graphique commencera à clignoter et les pédales adopteront automatiquement le degré de résistance du segment suivant.



   Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir une cadence de pédalage proche de la cadence cible du segment en cours. Lorsqu'une flèche orientée vers le haut s'affiche à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît, diminuez votre cadence. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.

   IMPORTANT : la cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.

   Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en tournant le cadrant indicateur de la résistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales adopteront automatiquement le réglage de la résistance du segment suivant.**

   L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Une tonalité retentira et le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

   Voir l'étape 4 à la page 18.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

   Voir l'étape 5 à la page 19.

6. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, la console s'éteint d'elle-même.**

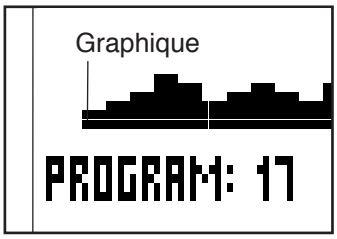
   Voir l'étape 6 à la page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT D'OBJECTIF CALORIQUE

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

   L'écran s'illumine peu de temps après le début du pédalage ou l'appui sur une touche.

2. **Sélectionnez un entraînement d'objectif calorique.**

   Appuyez à répétition sur la touche Sélection d'Entraînement [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que le numéro de l'entraînement à objectif calorique voulu apparaisse à l'écran. La durée [TIME]de l'entraînement, la quantité de calories à brûler, ainsi qu'un graphique des niveaux des résistances pour l'entraînement, s'afficheront également à l'écran.

   Remarque : le numéro et le graphique de chaque entraînement à objectif calorique sont imprimés sur la console.

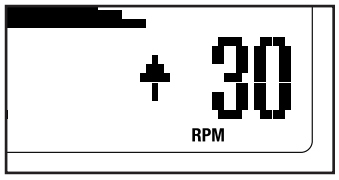
3. **Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.**

   Chaque entraînement à objectif calorique vous permettra de brûler 150 ou 200 calories. Durant chaque entraînement, la console décomptera la quantité de calories à brûler.

   Chaque entraînement à objectif calorique est divisé en 30 segments d'une minute. Un degré de résistance et une cadence cible (rpm) sont programmés pour chaque segment de l'entraînement. Remarque : un même degré de résistance et (ou) une même cadence cible peuvent être réglés pour des segments

   Le graphique de l'entraînement indiquera votre progression (reportez-vous au dessin ci-dessus). Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le degré de résistance du segment en cours.

   Lorsque le premier segment de l'entraînement prend fin, le degré de résistance et la cadence cible du deuxième segment apparaissent au centre de l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. Le segment suivant du graphique commencera à clignoter et les pédales adopteront automatiquement le degré de résistance du segment suivant.

   Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir une cadence de pédalage proche de la cadence cible du segment en cours. Lorsqu'une flèche orientée vers le haut s'affiche à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît, diminuez votre cadence. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.

   IMPORTANT : la cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.

   Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en tournant le cadrant indicateur de la résistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales adopteront automatiquement le réglage de la résistance du segment**

   L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Une tonalité retentira et le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

   Voir l'étape 4 à la page 18.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

   Voir l'étape 5 à la page 19.

6. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, la console s'éteint d'elle-même.**

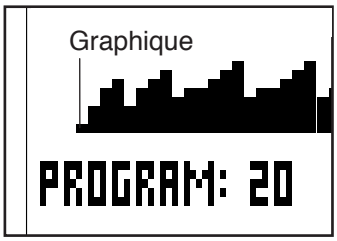
   Voir l'étape 6 à la page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

   L'écran s'illumine peu de temps après le début du pédalage ou l'appui sur une touche.

2. **Sélectionnez un entraînement de rythme cardiaque.**

   Appuyez à répétition sur la touche Sélection d'Entraînement [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que le numéro de l'entraînement de rythme cardiaque voulu apparaisse à l'écran. La durée [TIME] de l'entraînement ainsi qu'un graphique des degrés de résistance de l'entraînement apparaîtront également à l'écran.

   Remarque : le numéro et le graphique de chaque entraînement de rythme cardiaque sont imprimés sur la console.

3. **Entrez un réglage de rythme cardiaque cible.**

   Quelques secondes après la sélection d'un entraînement de rythme cardiaque, les mots *ADJUST MAX TARGET HEART RATE* (régler le rythme cardiaque cible max) apparaîtront à l'écran et le nombre 110 clignotera.

   Des réglages différents de rythme cardiaque cible seront programmés pour les différents segments de l'entraînement de rythme cardiaque. Tournez le cadran de la résistance afin d'entrer le rythme cardiaque cible maximale pour l'entraînement (reportez-vous à la section « INTENSITÉ DES EXERCICES » à la page 26).

4. **Tenez le moniteur du rythme cardiaque manuel.**

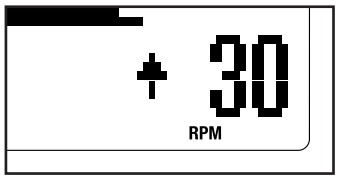
   Il n'est pas nécessaire de tenir le moniteur du rythme cardiaque manuel continuellement durant les entraînements de rythme cardiaque ; cependant, il est conseillé de tenir fréquemment la sonde pour favoriser le bon déroulement des entraînements. **Chaque fois que vous tenez le moniteur du rythme cardiaque manuel, tenez les plaques métalliques pendant au moins 30 secondes.**

5. **Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.**

   Chaque entraînement de rythme cardiaque est divisé en 30 segments d'une minute. Un rythme cardiaque cible est programmé pour chaque segment. Remarque : un même réglage du rythme cardiaque cible peut être programmé pour des segments consécutifs.

   Durant l'entraînement, le graphique de l'entraînement représentera votre progression à l'écran. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le rythme cardiaque cible du segment en cours. À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter.

   La console comparera régulièrement votre rythme cardiaque avec le rythme cardiaque cible pour le segment en cours de votre entraînement. Lorsque votre rythme diffère grandement du rythme cardiaque cible, la résistance des pédales change automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaque du rythme cardiaque cible. Chaque fois que la résistance change, le degré de résistance apparaît à l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir.

   Pendant votre exercice, vous serez invité à conserver une cadence de pédalage régulière. Lorsqu'une flèche orientée vers le haut s'affiche à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît, diminuez votre cadence. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.

IMPORTANT : assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable. Remarque : si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en tournant le cadran de la résistance ; dans ce cas cependant, il est possible que vous ne puissiez pas soutenir le rythme cardiaque cible. De même, lorsque la console compare votre rythme cardiaque avec le rythme cardiaque cible, la résistance des pédales augmente ou diminue automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque plus proche du rythme cardiaque cible.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Une tonalité retentira et le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler.

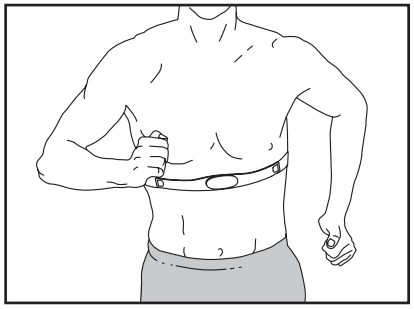
6. **Suivez votre progression à l'écran.**

   Voir l'étape 4 à la page 18.

7. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, la console s'éteint d'elle-même.**

   Voir l'étape 6 à la page 19.

LE MONITEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE OPTIONNEL



Le moniteur du rythme cardiaque du torse optionnel permet de s'entraîner à mains libres et analyse en continu le rythme cardiaque lors des entraînements.

Pour acheter le moniteur du rythme cardiaque du torse optionnel, reportez-vous à la page couverture avant du manuel.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de l'elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un linge humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et des rayons directs du soleil.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

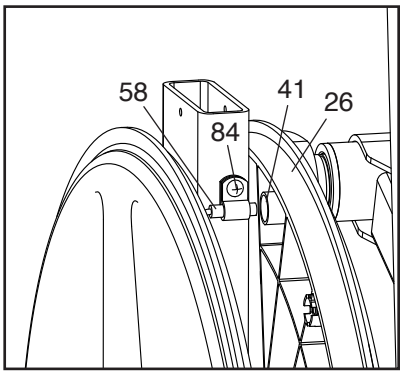
Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que l'adaptateur secteur est bien branché.

Si l'affichage de l'écran de la console s'estompe, remplacez toutes les piles ; la plupart des problèmes de console sont dus à des piles épuisées. Voir l'étape 14 à la page 13 pour des directives de remplacement des piles.

Si le moniteur du rythme cardiaque manuel ne fonctionne pas correctement, reportez-vous à l'étape 5 de la page 19.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être réglé. Retirez d'abord toutes les vis de chacun des capots ; **des vis de trois différentes tailles fixent les capots — notez la taille des vis que vous retirez de chacun des orifices.** Ensuite, écartez doucement les capots du cadre.



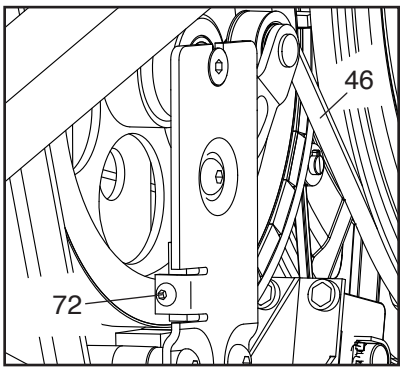
Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (58). Tournez le Disque de la Pédale Gauche (26) jusqu'à ce que l'Aimant (41) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Desserrez, sans l'enlever, la Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm (84) indiquée. Glissez le Capteur Magnétique afin de le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant et resserrez ensuite la Vis. Faites tourner la Poulie en va-et-vient de manière que l'Aimant défile plusieurs fois devant le Capteur Magnétique.

Répétez le processus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez les capots. Remarque : si vous avez des doutes à savoir quelle vis correspond à quel orifice, consultez le SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 31 et la LISTE DES PIÈCES à la page 28.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE

Si vous sentez que les pédales dérapent lorsque vous pédalez, même lorsque la résistance des pédales est réglée au plus haut degré, il est possible que la courroie doive être réglée.

Enlevez d'abord toutes les vis des capots ; **les capots comportent des vis de trois dimensions différentes — notez la dimension de chaque vis retirée.** Ensuite, écartez doucement les capots du cadre.



Puis, tournez la Vis de Réglage de la Courroie (72) jusqu'à bien tendre la Courroie (46). Réinstallez ensuite les capots. Remarque : si vous avez des doutes à savoir quelle vis correspond à quel orifice, consultez le SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 31 et la LISTE DES PIÈCES à la page 28.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

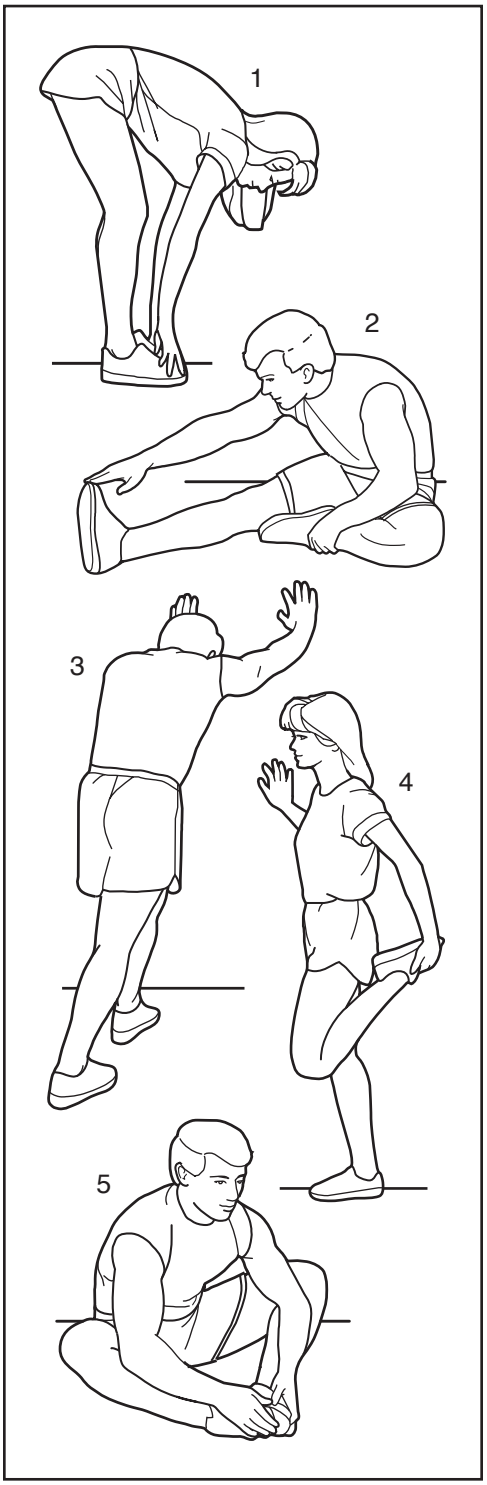
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PFEVEL73011.0 R0512A

N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre
2	1	Montant
3	1	Support de la Console
4	1	Console
5	1	Guidon Gauche
6	2	Jambe PSC
7	1	Roue Libre du Tendeur
8	1	Bras PSC Gauche
9	1	Bras PSC Droit
10	2	Poignée Mousse
11	2	Embout Supérieur
12	1	Pédale Gauche
13	1	Pédale Droite
14	1	Bras de la Pédale Gauche
15	2	Support de la Pédale
16	1	Guidon Droit
17	2	Axe du Bras de la Pédale
18	2	Bague Extérieure des Roulements à Billes
19	4	Moniteur du Rythme Cardiaque
20	2	Couvercle du Bras Extérieur
21	2	Support de la Jambe PSC
22	2	Couvercle du Bras Intérieur
23	4	Bague du Bras de la Pédale
24	1	Ensemble Pédalier
25	1	Bras du Pédalier
26	1	Disque de la Pédale Gauche
27	1	Disque de la Pédale Droite
28	2	Embout de la Barre du Capteur Cardiaque
29	2	Support du Bras du Pédalier
30	4	Palier du Bras du Pédalier
31	10	Boulon à Tête Plate M6 x 28mm
32	1	Couvercle du Disque
33	2	Embout du Bras du Pédalier
34	4	Embout du Bras de la Pédale
35	12	Rondelle M6
36	2	Bague Interne du Palier
37	2	Fil du Capteur Cardiaque
38	2	Palier du Pédalier
39	1	Bague d'Espacement du Pédalier
40	1	Bague d'Espacement du Bras du Pédalier
41	2	Aimant
42	1	Capot Avant Gauche
43	1	Capot Avant Droit
44	1	Capot Gauche
45	1	Capot Droit
46	1	Courroie
47	2	Pied
48	1	Couvre-Cadre Gauche
49	1	Couvre-Cadre Droit
50	2	Roue
51	1	Volant
52	1	Tendeur
53	1	Aimant en C
54	1	Moteur de Résistance
55	1	Support du Moteur
56	1	Bras de Résistance
57	1	Bride
58	1	Capteur Magnétique/Fil
59	1	Bague d'Espacement de l'Aimant
60	1	Clé
61	1	Écrou Carré
62	1	Vis à Collerette
63	2	Vis à Épaulement M10 x 41mm
64	1	Boulon du Volant
65	1	Boulon de l'Aimant en C
66	1	Boulon du Tendeur
67	1	Vis de Clavette
68	1	Vis du Bras du Pédalier
69	4	Boulon du Moteur de la Résistance
70	4	Écrou du Moteur de la Résistance
71	5	Vis du Support du Moteur
72	1	Vis de Réglage de la Courroie
73	4	Vis à Tête Plate M4 x 16mm
74	1	Écrou de Blocage M10
75	1	Vis de Mise à la Terre
76	4	Boulon en Bouton M6 x 36mm
77	14	Écrou de Blocage M6
78	6	Rondelle Fendue M10
79	6	Vis M10 x 20mm
80	2	Vis M6 x 16mm
81	4	Vis en Bouton M8 x 12mm
82	10	Écrou de Blocage M8
83	9	Rondelle Étoilée M6
84	17	Vis à Tête Ronde M4 x 16mm
85	2	Bague d'Espacement du Volant
86	1	Groupement de Fils
87	1	Vis M3,5 x 12mm
88	4	Palier R10ZZ
89	4	Palier 6200ZZ

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
90	2	Vis Hexagonale de M8 x 18 mm	97	4	Vis M3,5 x 20mm
91	5	Vis M4 x 48mm	98	4	Vis Hexagonale M6 x 16mm
92	14	Vis M4 x 25mm	99	1	Bras de la Pédale Droite
93	2	Vis M4 x 35mm	100	1	Bloc d'Alimentation
94	2	Rondelle M8	*	–	Manuel de l'Utilisateur
95	9	Vis M5 x 12mm	*	–	Outil d'Assemblage
96	1	Couvercle de la Console	*	–	Sachet de Graisse

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle PFEVEL73011.0 R0512A

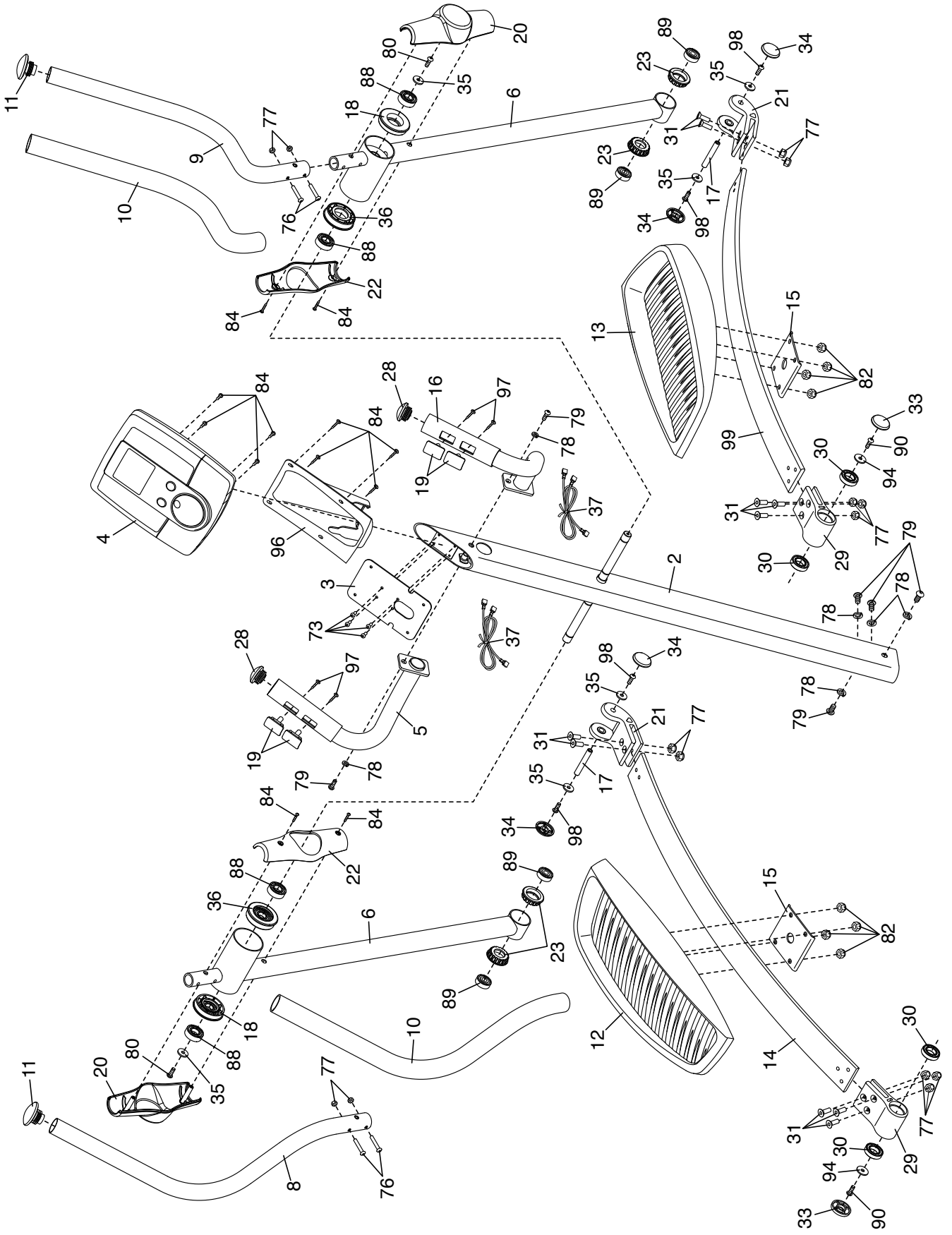
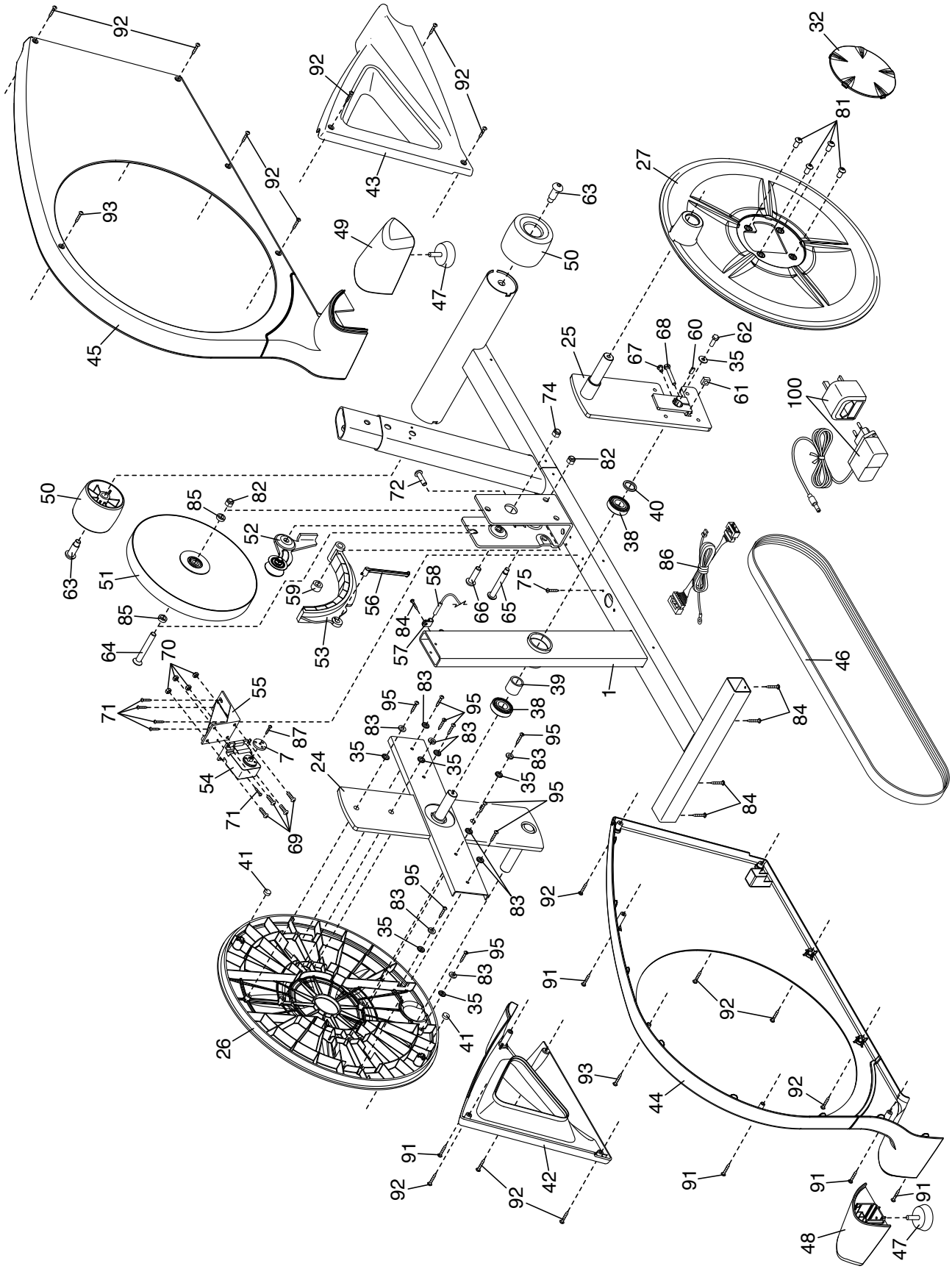


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PFEVEL73011.0 R0512A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

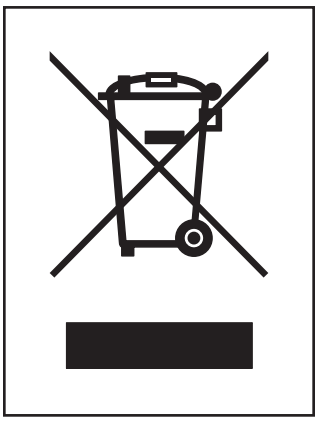
Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.



Nº. de Pièce 318014 R0512A

Imprimé en Chine © 2012 ICON IP, Inc.